MIZUNO SPORTS SCHOOL

令和5年度

大人対象スポーツスクール

曜日	スクール名	場所	時間	月謝	対象	定員	講師
月	はじめてヨガ	会議室	9:40～10:40	2,800円	16歳～	20名	小川
	ZUMBA③	武道室(床)	11:10～12:10			25名	寺田
	ベーシックヨガ①	会議室	18:40～19:40			16名	塚田
	ZUMBA①		19:50～20:50				
火	卓球	大体育室	初級 9:15～10:45 中級 11:00～12:30	3,750円	16歳～	16名	倉林
	骨盤調整エクササイズ	会議室	9:50～10:50	2,000円			菅原
	アロマヨガ②	会議室	11:10～12:10				弦弓
	ゆったりエアロ	多目的室	11:10～12:10			25名	宮田
	脂肪燃焼エアロ	会議室	13:10～14:10			16名	菅原
	クラシックバレエ		19:00～20:00	3,750円	中学生～	12名	Emi
	ハタヨガ	多目的室	19:10～20:10	2,000円	16歳～	25名	小川

曜日	スクール名	場所	時間	月謝	対象	定員	講師
水	バドミントン	大体育室	初級 9:00～10:15 中級 10:25～11:40	4,200円	16歳～	20名	鈴木
	かんたんピラティス	多目的室	9:50～10:50	2,800円		25名	平出
	バレトン	会議室	9:50～10:50			16名	河合
	アロマヨガ①		11:15～12:15				弦弓
	はじめてのジャズダンス		18:40～19:40	4,200円	中学生～		yukapi
	個人参加型バレーボール	大体育室	19:20～20:50	1回1,500円		20名	熊田
木	バレトン（8月まで）	会議室	9:50～10:50	2,800円	16歳～	16名	河合
	ZUMBA②	武道室(床)	11:10～12:10			25名	寺田
	フラダンス	会議室	13:10～14:50			16名	松木
	ボディメイクエクササイズ		18:40～19:40				塚田
	マーシャルファイト		19:50～20:50				
金	ベーシックヨガ②	武道室(床)	9:40～10:40	2,800円	16歳～	25名	塚田
	かんたんエアロ		10:50～11:50				
	エアロシェイプ	会議室	18:40～19:40			16名	菅原
	ポール＆ストレッチ		19:50～20:50				

IIMURO GLASS
綾瀬市民スポーツセンター

〒252-1108　神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1
TEL:0467-76-9292

● 営業時間　9:00～21:00

● 休館日　毎月第3火曜日
年末年始（12/28～1/4）

令和5年度　大人向けスポーツスクール日程表

曜日	スクール名	8月	9月	10月	11月
月	はじめてヨガ	7･14･21･28	4･11･25	2･16･23･30	6･13･20･27
	ZUMBA③				
	ベーシックヨガ①	7･21･28			
	ZUMBA①				
火	卓　球	22･29	5･12･26	3･10･24	7･14･28
	骨盤調整エクササイズ				
	アロマヨガ②	9月より開講			
	ゆったりエアロ	22･29			
	脂肪燃焼エアロ				
	クラシックバレエ	1･22･29			
	ハタヨガ	22･29			
水	バドミントン	9･16･23･30	6･20･27	4･11･18･25	1･8･15･22･29
	かんたんピラティス				
	バレトン	8月までは木曜日	6･13･27		1･8･15･29
	アロマヨガ①	9･16･23･30	6･20･27		1･8･15･22･29
	はじめてのジャズダンス	9･23･30	6･13･20･27		
	個人参加型バレーボール	9･16･23･30	6･20･27		
木	ZUMBA②	10･17･24･31	7･14･21･28	5･12･19･26	9･16･30
	フラダンス	17･24･31			
	ボディメイクエクササイズ	10･17･24･31			2･9･16･30
	マーシャルファイト				
金	ベーシックヨガ②	18･25	1･8･15･22･29	6･13･20･27	10･17･24
	かんたんエアロ				
	エアロシェイプ				10･24
	ポール＆ストレッチ				

曜日	スクール名	12月	1月	2月	3月
月	はじめてヨガ	4･11･18･25	15･22･29	5･19･26	4･11･18･25
	ZUMBA③	4･11･18			
	ベーシックヨガ①	4･11･18･25			
	ZUMBA①				
火	卓　球	5･12 （骨盤調整エクササイズ 5日:多目的室） （アロマヨガ② 5日:武道室[床]）	23･30	6･13･27	5･12
	骨盤調整エクササイズ				
	アロマヨガ②				
	ゆったりエアロ				
	脂肪燃焼エアロ				
	クラシックバレエ				5･12･26
	ハタヨガ				5･12
水	バドミントン	6･13･20･27	10･17･24･31	7･14･21	6･13･27
	かんたんピラティス	6･13･20		7･14･21･28	
	バレトン		10･24･31		
	アロマヨガ		10･17･24･31		
	はじめてのジャズダンス				
	個人参加型バレーボール				
木	ZUMBA②	7･14･21 （ボディメイク・マーシャルファイトのみ 14日:多目的室）	11･18･25	15･22･29	7･14･21
	フラダンス			8･15･22･29	7･14･28
	ボディメイクエクササイズ		11･18		7･14･21
	マーシャルファイト				
金	ベーシックヨガ②	1･8･15･22 （エアロシェイプ・ポール＆ストレッチのみ 15日:多目的室）	12･19	2･9･16	1･8･15･22･29
	かんたんエアロ				
	エアロシェイプ		12･19･26		
	ポール＆ストレッチ				

◆ お申し込み方法・お支払い・休退会について

・ホームページ、お電話、1階受付にてお申込みください。

・月謝は前月16日から末日の間にお支払いください。

・休会（最長2ヶ月まで）、退会、クラス変更のお手続きは前月15日までお願いします。

◆ その他注意事項など

・受講料の返金は、原則としていたしません。
・教室時に撮影した写真は、広告宣伝として使用する場合がございます。
・教室での事故につきましては応急処置をいたしますが、その後の責任は負いかねます。
・施設の都合により、中止もしくは内容を変更する場合がございます。